



# Et pintes les ungles? 3 coses importants a tenir en compte

[inicentrareport]És dolent pintar-se les ungles molt sovint? Com ja et pots esperar, sí. De totes maneres, t'ho volem explicar una mica millor amb les declaracions que va fer la Dra. Carmen Sastre a la secció Bienestar de l'ABC.

## 1. Vigila amb l'esmalt semipermanent

"Si bé l'esmalt no afecta a l'oxigenació de les ungles, pot danyar-les d'altres maneres i això té molt a veure amb els tipus d'esmalt que utilitzem: per una banda hi ha els de curta durada, que es treuen fàcilment amb acetona convencional, i els semipermanents de llarga durada que necessiten una làmpada LED per assecar-se i s'han de retirar en un centre de bellesa", diu Carmen Sastre.

Els esmalts semipermanents tenen substàncies adhesives (acrilats) i poden produir dermatitis si s'utilitzen molt sovint. Alhora, si abusem de l'ús d'esmalts semipermanents podem tenir infeccions bacterianes i fongs, "ja que l'ungla es torna més porosa i permeable degut als llimats necessaris per retirar l'esmalt", assegura l'experta.

## 2. Mira l'etiqueta dels pintaungles

Si et vols assegurar de fer servir un bon esmalt, mira't l'etiqueta. És important comprovar que compleix amb la Regulació Europea de la Indústria Cosmètica. També es recomana que l'etiqueta tingui la paraula "free" amb un número al davant, això ens indica que està lliure de tres, cinc, sis o set productes tòxics.

## 3. Cada quant temps pintar-te les ungles?

Els i les expertes recomanen deixar descansar les ungles dues setmanes com a mínim entre pintats, ja que si els deixem posats molt temps es poden danyar les capes superficials de les ungles.

Una manicura molt repetida i constant acaba perjudicant-nos i trencant-nos les ungles, sobretot si ens les pintem amb esmalts semipermanents, ja que per retirar-los s'han d'utilitzar disolvents en concentracions molt altes.

Així doncs, si es fa puntualment i les semipermanents es fan amb un/a professional, no hi ha problema :)

[ficientrareport]